



Pressemitteilung

Zwetschgen und Pflaumen: 5 überraschende Fakten rund um das beliebte Sommerobst

Berlin, 10. August 2016. Sie heißen auch Quetsch oder Prumm, sorgen bis in den Oktober für fruchtigen Genuss und beugen sogar Stress vor: **Zwetschgen und Pflaumen.** Pünktlich zum Beginn ihrer Hochsaison hat die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst & Gemüse (BVEO) fünf spannende Fakten über die süßen Früchte zusammengestellt.

1. Viele Sorten für jeden Geschmack

Katinka, Hanita, Auerbacher oder Presenta: Insgesamt sind weltweit mehr als 2.000 Zwetschgen- und Pflaumensorten bekannt. Im deutschen Handel spielen etwa 25 davon eine Rolle. Zu den bekanntesten Sorten hierzulande gehören die Bühler Frühzwetschgen, die Hauszwetschgen, die Ortenauer Zwetschge sowie Cacaks Schöne, Cacaks Fruchtbare und Cacaks Beste – allesamt benannt nach der gleichnamigen, jugoslawischen Forschungsstation. Dort sind diese Sorten 1961 durch Kreuzung entstanden.

2. Genuss pur – bis in den Spätsommer hinein

Die große Auswahl an Zwetschgen und Pflaumen kommt Fans der blau-violetten Früchte den ganzen Sommer über zugute. Denn dank ihres Sortenreichtums und der klimatischen Bedingungen in den Anbaugebieten ist die Pflaumen- und Zwetschgen-Saison sehr lang: In der Regel ist das leckere Obst bis in den Spätsommer hinein erhältlich. So wird die Ruth Gerstetter beispielsweise bereits im Juli geerntet, während Spätsorten wie die Presenta bis Anfang Oktober am Baum hängen.

3. „Süd“-Früchte made in Germany

Beim Anbau von Zwetschgen und Pflaumen liegt der Süden Deutschlands ganz klar vorn. Anbauländer Nummer 1 sind Baden-Württemberg, wo mit 1.508 Hektar rund 39 Prozent der bundesweiten Anbaufläche liegen, Rheinland-Pfalz (836 Hektar) und Bayern (437 Hektar)*. Warum das so ist? Zwetschgen- und Pflaumenbäume brauchen einen feuchten Boden, Sonne, Wärme und eine geschützte Lage. Der Süden Deutschlands bietet optimale Voraussetzungen.

4. Von der Zwetsche bis zur Proume

Zwetsche, Zwetschge oder Zwetschke – wie ist es richtig? Wer den Duden aufschlägt, wird schnell bei „Zwetsche“ fündig. Mit dem Zusatz, dass dieselben Früchte in Süddeutschland und der Schweiz auch Zwetschge genannt werden, in Österreich Zwetschke. Das wäre also geklärt. Doch tauchen in den Wörterbüchern der deutschen Mundarten viele weitere Begrifflichkeiten für Zwetschgen und Pflaumen auf: von der

„Quetsch“, wie sie in der Pfalz genannt werden, über die Kölner „Prumm“ bis hin zur „Proume“ in Südhessen.

5. Klein, aber oho

Die runden oder ovalen Früchte haben es in sich. Mit ihren vielen wichtigen Inhaltsstoffen wie Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen und Ballaststoffen sind Zwetschgen und Pflaumen der perfekte Begleiter für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Auch als Snack für Zwischendurch eignen sie sich hervorragend. Denn neben den Provitaminen A, C und E stecken verschiedene Vitamine der Gruppe B in den kleinen Powerfrüchten. Diese sind besonders wichtig für das Nervensystem und beugen Stress vor. Hinzu kommt, dass sie mit gerade einmal rund 50 Kalorien pro 100 Gramm auch noch gut für die Figur sind.

* Quelle: AMI (Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, 2016)

Rezepte für das ganze Jahr

Die Gastronomen Andi und Franzi Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legen die Köche Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.

Rezept-Tipp: Zwetschgen-Roulade auf Carpaccio von Pflaumen



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gehzeit: 1,5 Stunden

Umluft: 175 Grad

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten (für 3 Personen):

Zwetschgen-Roulade:

300 g Weizenmehl

200 g Dinkelmehl

20 g Hefe

¼ l Milch

2 EL Vanillezucker

100 g Zucker

80 g Butter

1 Ei

½ TL Meersalz

450 g Zwetschgenmarmelade zum Füllen

100 g Butter, flüssig zum Bestreichen



Carpaccio von Pflaumen

3 Pflaumen
50 ml Wasser
50 ml Zucker
20 ml Zwetschgenwasser
10 ml Zitronensaft

Zubereitung:

Das Mehl sieben, eine Mulde in das Mehl drücken und die Hefe hineinbröseln sowie mit 20 g Zucker und einem Teil der lauwarmen Milch auflösen. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort mindestens 20 Minuten gehen lassen. Zum Vorteig die restliche Milch rühren und einen glatten Teig herstellen. Alle weiteren Zutaten mit der Masse glatt rühren. Nochmals an einem warmen Ort 30 Minuten stehen lassen.

Den Hefeteig wieder zusammenkneten und eine Platte von 30x50 cm ausrollen. Dick mit der Marmelade bestreichen und zusammenrollen. Die Teigrolle im Ganzen in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform legen. Nochmals 40 Minuten, abgedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen, bis die Rolle nochmals gegangen ist. Den Ofen in der Zwischenzeit auf 175 Grad Umluft aufheizen. Der Kuchen wird ca. 40 Minuten gebacken und nach 20 Minuten Backzeit sowie nach dem Backen für mehr Saftigkeit mit flüssiger Butter bestrichen. Nach dem Abkühlen wird die Rolle aufgeschnitten.

Für das Carpaccio die gewaschenen Pflaumen mittig halbieren und den Stein entfernen. In 2-3 mm dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Für den Läuterzucker 50 ml Wasser mit 50 ml Zucker in einem Topf aufkochen, immer gut durchrühren, bis der Zucker geschmolzen ist. Mit allen weiteren Zutaten vermengen und die Pflaumen damit bepinseln.

Eine oder zwei Scheiben der Roulade mittig auf dem Carpaccio platzieren.



Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Hannah Schnetter

Tel. 0221-56938-125

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>